

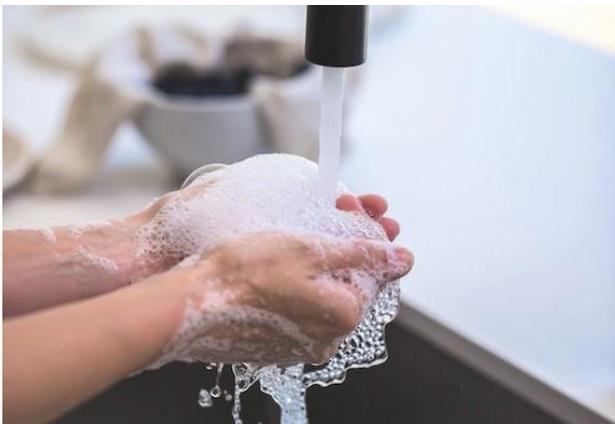
Hoja informativa

Conceptos básicos sobre el lavado de manos

El lavado de manos es el medio más eficaz para prevenir la propagación de bacterias y virus. Un lavado de manos adecuado puede evitar la contaminación de los alimentos, los utensilios y el equipo.

Seis pasos para el lavado de manos

1. Retire cualquier joya y luego moje las con agua tibia.
2. Utilizando jabón, no una solución desinfectante para manos, forme una espuma jabonosa que cubra las manos y los antebrazos.
3. Frote las manos durante al menos 20 segundos. Asegúrese de lavar las palmas, el dorso de las manos, entre los dedos y en los antebrazos.
4. Utilice un cepillo de uñas para limpiar bajo las uñas y entre los dedos.
5. Enjuague las manos y los antebrazos con agua tibia.
6. Seque las manos con toallas de papel de uso único. Cierre el grifo con la muñeca/los antebrazos o con toallas de papel para evitar la recontaminación de las manos.



Cuándo lavarse las manos

- Antes de empezar a trabajar con alimentos, utensilios o equipos.
- Antes de ponerse los guantes.
- Durante la preparación de los alimentos, tantas veces como sea necesario, y al cambiar de tarea.
- Al cambiar entre alimentos crudos y alimentos listos para consumir.
- Después de manipular utensilios y equipos sucios.
- Después de toser, estornudar o usar un pañuelo de papel.
- Después de comer, beber o consumir productos de tabaco.
- Después de tocarse la piel, la cara o el cabello.
- Después de manipular animales de servicio, peces en acuarios o moluscos o crustáceos en tanques de exposición.
- Después de ir al baño, lávese las manos en el lavamanos del baño, y de nuevo al volver al área de trabajo.

Dónde lavarse las manos

Solo lávese las manos en los lavamanos designados para el lavado de manos. No se lave las manos en los fregaderos de utensilios, de preparación de alimentos o de servicio.

